

# informátor

*Rok mezigeneračních vztahů*

SENDVIČOVÁ  
GENERACE



**Slezská diakonie**

Přinášíme světlo do života potřebným

1/2023



2	<b>EDITORIAL</b>
3	<b>CO SE UDÁLO</b>
6	<b>BIBLICKÉ ZAMYŠLENÍ</b>
7	<b>HLAVNÍ TÉMA - SENDVIČOVÁ GENERACE</b>
11	<b>VZDĚLÁVÁNÍ - ROZHOVOR SE ZUZANOU HOLINKOVOU</b>
12	<b>PERSONALISTIKA - PRACOVNÍ JUBILEA</b>
13	<b>MŮJ PŘÍBĚH - POTRAVINOVÁ A MATERIÁLNÍ POMOC</b>
14	<b>ARCHITEKTONICKÉ OKÉNKO - EFFATHA KOPŘIVNICE</b>
15	<b>TIP NA VÝLET - JORDÁN TŘINEC</b>
16	<b>NOVOROČNÍ BOHOSLUŽBA VE SLEZSKÉ DIAKONII</b>



**V**ážení čtenáři, milí spolupracovníci,  
ráda bych Vás co nejsrdečněji pozdravila v novém roce 2023, poděkovala za Vaši přízeň a popřála Vám pevné zdraví a Boží požehnání na každý následující den.

Příštích 12 měsíců se budeme ve Slezské diakonii zabývat mezigeneračními vztahy. Zamyslíme se nad tím jak jsou formovány a utužovány, ale i nad věcmi, které je můžou oslabovat a ničit. Čeká nás tedy Rok mezigeneračních vztahů. Dobré mezilidské a mezigenerační vztahy a vazby jsou důležité v životě každého z nás. Hrají stěžejní roli nejen v našich rodinách, ale také v zaměstnáních. Nedávno jsme slavili vánoční svátky, jež bývají právě časem, který trávíme se svými nejbližšími a setkáváme se s příbuznými napříč několika generacemi. Slyšeli jste už někdy o „sendvičové generaci“?

Malou náповědou může být, že se úzce dotýká právě mezigeneračních vztahů a možná jste její součástí i Vy, aniž byste o tom věděli. Staráte se kromě vlastní rodiny s dětmi také o své rodiče (prarodiče) nebo rodiče partnera či partnerky, kteří již péči o sebe sami nezvládají? Kromě toho chodíte do práce a musíte plnit spoustu dalších úkolů a povinností? Poznáváte se? Znáte podobný příběh ve Vašem okolí? Pak je právě Vám věnováno hlavní téma tohoto Informátoru.

Zvládat dlouhodobě tak velkou zátěž je velmi náročné jak fyzicky, tak psychicky. Může dojít k riziku rozvoje duševních onemocnění, či dalších zdravotních potíží. Hrozí sociální vyloučení, syndrom vyhoření, nebo partnerské problémy, které mohou být způsobeny přetížením, nedostatkem volného času, stresem. Pečující často upřednostňuje zájmy osoby, o kterou pečuje, věnuje jí veškerou svou pozornost a energii a zapomíná sám na sebe. Ale nemusí tomu tak být. Nevědět si rady, přiznat si, že nám dochází síly, není znakem neschopnosti, nebojte se proto požádat o pomoc. Pomáhejme, ale nechme pomoci také sami sobě.

Ve Slezské diakonii myslíme nejen na osoby vyžadující velkou míru pomoci, ale také na jejich pečující. Nabízíme řadu služeb, od odborného sociálního poradenství přes terénní pečovatelské služby a odlehčovací služby až po podporu pečujících osob formou svépomocných skupin, či různých tematických workshopů. Cílem je, aby si pečující mohli na chvíli oddechnout, odreagovat se a získat trochu volného času, který je nezbytný pro udržení jejich vlastního zdraví.

S úctou

Zuzana Filipková  
ředitelka Slezské diakonie



## PŘEKVAPENÍ NA SILOE OSTRAVA

Kateřina Plachtová

Buse je mezinárodní dobrovolnicí v rámci programu interVIA, který je spolufinancovaný Evropským Sbořem Solidarity. Dobrovolníci ve středisku SILOE Ostrava, kde si pro uživatele připravila vlastní program. „Vytvořila jsem dvě prezentace - jedna z nich měla uživatelům představit mě a mou zemi (Turecko), a druhá byla o kulturních tradicích. Jedna z neznámějších tradic je podávání kávy nevěstou ženichovi, kdy je v kávě několik lžic soli. Má to být zkouška charakteru ženicha a zároveň symbol toho, že manželství není vždy sladké. Pokud je ženich schopen dopít šálek kávy, aniž by projevil nelibost nad chutí, má se za to, že má dobrou povahu.“ Buse uživatelům připravila i pravou tureckou kávu s tradičními tureckými sladkostmi.

## ARCHA NOVÝ JIČÍN V PROJEKTECH

Radka Čapková

Jsme moc rádi, že jsme v chráněném bydlení ARCHA Nový Jičín mohli v roce 2022 realizovat hned několik projektů, díky nimž je naše služba hezčí a modernější. V první řadě jsme ve spolupráci s Moravskoslezským krajem a firmou Hanon Systems Autopal mohli provést výmalbu celého bydlení a řešit výskyt plísní a vlhkosti podél jedné strany budovy v přízemí. Dále jsme díky podpoře Fondu pomoci Siemens vybavili byt pro lidi s duševním onemocněním ledničkou a pračkou. Nadace Open Society Fund nám umožnila vybavit službu dvěma notebooky a zavést do praxe nový počítačový systém e-Quip.



## SPOLEČNÝ ČAS NA STŘEDISKU EDEN ČESKÝ TĚŠÍN

Lenka Kantorová

Období před vánočními svátky je časem mnoha přání a milých setkání. Jedno takové prožili klienti a zaměstnanci služby EDEN Český Těšín, do které zavítala paní ředitelka Slezské diakonie, aby popřála všem na středisku krásné prožití vánočních svátků. Všichni si společně povídali o významu vánočních svátků. Pro paní ředitelku je každé setkání s klienty i zaměstnanci přímo ve službě velmi příjemné a hodnotné. Proto i během roku paní ředitelka navštěvuje střediska Slezské diakonie pravidelně a to u různých příležitostí. Toto předvánoční setkání, kdy paní ředitelka každý rok před Vánoci navštíví jednu službu, se však stane tradicí, kterou paní ředitelka zahájila ve středisku, kde před mnoha lety ve Slezské diakonii začínala.



## NARODILO SE VÁM DĚTÁTKO, U NĚHOŽ SE VÁM NEZDÁ JEHO VÝVOJ V POŘÁDKU?



Adéla Hovorková

Má Váš lékař podezření na opožděný, nerovnoměrný vývoj Vašeho dítěte, anebo jste již dostali lékařskou zprávu, podle které je Vaše dítě zdravotně znevýhodněné (mentální, tělesné, případně kombinované postižení, porucha autistického spektra)? Neváhejte a kontaktujte naši bezplatnou terénní službu EUNIKA Karviná, poradnu rané péče. Jsme tady pro Vás, abychom Vám pomohli překonávat těžkosti v péči a vývoji Vašeho dítěte. Službu poskytujeme rodinám s dětmi od narození do 7 let věku dítěte. Informace ke službě najdete na webových stránkách Slezské diakonie.



## TABITA JABLUNKOV, OSOBNÍ ASISTENCE A ODLEHČOVACÍ SLUŽBY

Ivana Andrášková



TABITA Jablunkov, osobní asistence a odlehčovací služby, pořídila novou Škodu Fabia Combi z Programu na podporu zvýšení kvality sociálních služeb poskytovaných v MSK na rok 2022. Stalo se tak z dotačního titulu KSS 4/22 Pořízení vozidla a bezbariérová úprava vozidla. Celkem 7 pracovníků poskytuje přímou péči v domácnostech na rozsáhlém terénu Jablunkovska. Díky projektu „Auto pro Jablunkovsko“, disponuje služba od června 2022 již dvěma auty. Zlepšením technického vybavení služby, je práce našich asistentů ještě efektivněji využita ve prospěch obsluhy vyššího počtu uživatelů. Dvě auta zároveň znamenají lepší místní a časovou dostupnost služeb. Proto je bezpečné a spolehlivé auto s nízkými provozními náklady dalším obrovským benefitem. Děkujeme! Projektová dotace: 287 640 Kč Spolufinancování služby: 72 360 Kč

## SPOLEČNĚ S KOMUNITOU

Jana Jarošová

Slezská diakonie se stala spolurealizátorem evropského projektu MAS Jablunkovska, který se zaměřuje na posílení venkovských komunit tohoto regionu. Klíčové aktivity projektu, do kterých je Slezská diakonie zapojena, budou zaměřeny na podporu pečujících, rozvoj peer podpory a vznik svépomocných skupin. Také na realizaci osvětových aktivit pro veřejnost a rozvoj sociální práce s aktivním zapojením občanů tohoto regionu. Projekt bude realizován v období od 1. 1. 2023 do do 31. 12. 2025. Projekt: Posilování role komunit v MAS Jablunkovsko, Reg. č. CZ.03.02.01/00/22\_008/0000073.



Spolufinancováno  
Evropskou unií





## PILOTNÍ PROJEKT TĚŠÍNSKÁ STRAVENKA

Tomasz Gierczuskiewicz

Začátkem ledna proběhl první úklid veřejného prostranství města v rámci pilotního projektu Těšínská stravenka, na kterém spolupracuje Sociální odbor Města Český Těšín a Slezská diakonie - středisko BETHEL Český Těšín. Pilotní projekt je dalším kámenkem do mozaiky naší vzájemné intenzivní spolupráce ve snaze podpořit lidi bez přístřeší v našem městě k návratu do běžného života. Klíčovou myšlenkou je zapo-

jit ochotné dobrovolníky, kteří momentálně nemají vlastní domov ani zaměstnání do úklidu veřejných ploch ve městě, a tak nastartovat jejich motivaci ke smysluplnému trávení dne prací. Projekt má ambici také promluvit směrem k ostatním občanům, že většina místních osob bez přístřeší nejen čerpá nutnou pomoc, ale je připravena ji také společnosti vrátit.

## SALOME BOHUMÍN V NOVÉM

Martina Venglářová

V průběhu loňského podzimu jsme díky projektu MSK KSS 2/2022 „Zvýšení bezpečnosti klientů střediska SALOME Bohumín“ a finanční podpory města Bohumín opravili vstupní prostory střediska. Máme nová vnitřní okna, podlahu a dveře. Prostor je nyní nejen bezpečný, ale také funkční a útulný.



## VZÁJEMNÁ PODPORA A SDÍLENÍ ZKUŠENOSTÍ

Romana Bělová

V únoru jsme na ústředí Slezské diakonie rádi přivítali pana Dušana Drabinu, ředitele KAM - Křesťanské akademie mladých, z.s., kdy jsme mohli sdílet zkušenosti z minulého roku nabyté během spolupráce při pomoci lidem z Ukrajiny. Pan Drabina navštívil kolegyně z projektu Pomoc Ukrajině, který ve Slezské diakonii podporuje více než tisíc osob v několika městech v kraji. Jsme velmi vděční za podporu, kterou nám KAM poskytla v roce 2022 ze Žlutomodrého fondu na letní integrační aktivity pro děti a mladé lidi z Ukrajiny. S panem ředitelem jsme také hovořili o možnostech a příležitostech pro rozvoj naší spolupráce v nesení naděje potřebným.



P

odle Wikipedie je sendvič druh pokrmu sestávajícího ze dvou plátků chleba, mezi které je vložen jeden či více druhů náplně. O Sendvičové generaci se píše jako o generaci lidí středního věku, kteří se současně starají o své nesamostatné děti a o své staré rodiče.

Starat se o nesamostatné děti dá mnohdy hodně zabrat. Je potřeba vozit je do kroužků, učit se s nimi, psát úkoly, a co teprve v případě, když onemocní. Pečovat o staré rodiče je také velice náročné. Kdo to zažil, je vděčný za jakoukoliv pomoc, Ať už členů širší rodiny, nebo sociálních služeb.

K tomu ještě přidejme fyzickou i psychickou zátěž v podobě chození do zaměstnání a nezdídky i vlastní zdravotní problémy. Nezanedbatelnou zátěží jsou i výdaje ekonomické. Přes to všechno se najdou hrdinové všedního dne, kteří se k tomu všemu ještě aktivně angažují v církvi. Klobouk dolů!

Lidé, kteří se ocitli v této životní situaci se často cítí být v jednom kole: samé povinnosti a jejich vlastní život jako by ani nežili. Často s pocitem viny, že svým rodičům neposkytli patřičnou péči. Křesťané jsou na toto citliví. Na druhé straně zase vidí, jak jejich děti vyrostly, a oni s nimi nestihli prožít vše, co si kdysi vysnili. Více to padá na ženy. Vést vlastní domácnost, chodit do zaměstnání, vychovávat děti a pečovat o staré rodiče. V dnešní době navíc zaměstnavatelé vyžadují velké nasazení v práci, a tak ještě mladí a mobilní důchodci, kteří vozí děti do školy a z kroužků jsou k nezaplacení.

Ubývá vícegeneračních domácností. Ty jsou spíše na venkově než ve městech. Mají výhody i nevýhody. Pro seniora je bydlení se svými potomky spíše výhoda. Má po ruce ošetřovatele a někdy může dojít i k tomu, že té situace začne zneužívat. Dle psychologů někteří rodiče manipulativně vychovávají svou dceru tak, aby se o ně ve stáří svědomitě starala a přitom se cítila provinile, že to nedělá dostatečně, což je forma citového vydírání. Stává se to i mezi křesťany. Když senior bydlí jinde, je třeba k němu dojíždět, a to je často pro starající se potomky ještě náročnější. Když se podíváme do Bible, vidíme, že rodinné problémy se nevyhnuly ani Adamovi a Evě, Abrahámovi a Sáře, Izákovi a Rebece s Ezauovými ženami, králi Davidovi, a tak bychom mohli pokračovat.

Říká se, že přikázání: „Cti svého otce i matku, abys byl dlouho živ na zemi, kterou ti dává Hospodin, tvůj Bůh!“ patří mezi nejtěžší, a proto je jediné, které má tak krásné zaslíbení. To by si měli vždy připomenout ti, kteří si kvůli péči o generaci pod i nad nimi říkají: „Já už fakt nemůžu“. Bůh sliby plní. Starost o svou matku svěřil Pán Ježíš v bolestech umírání na kříži svému učedníkovi Janovi. Je to láskyplné. Víme, že Jan to naplnil a s Marií dožil v Efezu. Pojmenování „sendvičová generace“ není rozmarem dnešní rozmazlené generace. Je to pojmenování problémů zodpovědných lidí. Pojmenování problému je začátek jeho řešení a každou pomoc tato generace uvítá.



Erich Bocek

ŘÍKÁ SE, ŽE PŘIKÁZÁNÍ: „CTI SVÉHO OTCE I MATKU, ABYS BYL DLOUHO ŽIV NA ZEMI, KTEROU TI DÁVÁ HOSPODIN, TVŮJ BŮH!“ PATŘÍ MEZI NEJTĚŽŠÍ, A PROTO JE JEDINÉ, KTERÉ MÁ TAK KRÁSNÉ ZASLÍBENÍ.

## SENDVIČOVÁ GENERACE

H  
L  
A  
V  
N  
Í  
T  
É  
M  
A

**T**ermín sendvičová generace je trochu matoucí, protože se může zdát, že se jedná o určitou skupinu lidí, kteří se narodili v dané době. Příhodnější vyjádření by bylo možná sendvičové období. Většina z nás se postupně do této životní fáze dostáváme a stáváme se účastníky sendvičové generace. Já si takového účastníka představuji jako farmáře, který najednou obdělává několik polí – stará se o vlastní rodinu (vztah s partnerem a s dětmi) a domácnost, vykonává své zaměstnání, dále se stará o své potomky a k tomu pečuje o stárnoucí rodiče a často i o jejich domácnost. Stará se tedy o další dvě „políčka“. A vše se to snaží skloubit tak, aby to fungovalo. Už ze samotného výčtu vyplývá, že tento farmář má těžkou práci, pozici. Období sendvičové generace opravdu může být v mnoha ohledech zatěžující a náročné. Zároveň nikde není předurčeno, jak u každého z nás tato životní fáze proběhne. Variant je spousta a odvíjí se od toho, jakou máme individuální a rodinnou situaci, jaká rozhodnutí podnikneme a jak tímto obdobím proplujeme.

Hana Wisetková





## SENDVIČOVÁ GENERACE – „MŮJ PŘÍBĚH“

**minulém roce, přesně v tomto čase, jsme prožívali v rodině náročné období, a to z důvodu onkologického onemocnění tatínka mého manžela. Jelikož bydlíme hned vedle sebe, tak jsme samozřejmě velmi intenzivně prožívali celou situaci.**

Přestože to byl můj tchán, tak jsem měla k němu silné citové pouto. Žili jsme spolu bok po boku 24 let. Díky jeho velké pomoci jsme vystavěli dům a rovněž od narození děti byl vždy ochotný a připravený jakkoliv pomoci. Z toho důvodu i děti, jeho vnoučata s ním byly spjatá a každý den za dědou zaběhly.

Náhlá informace o zdravotním stavu byla pro nás všechny šok, protože do té doby náš děda byl plný síly, elánu, měl zájem o okolí, rád chodil na procházky, velmi rád jezdil autem na výlety a taky byl 60 let členem dechového orchestru, což byla jeho celoživotní láska (tuba). Od ledna 2022 se život změnil. Ne jenom dědovi, ale i celé rodině. Byl hospitalizován na onkologii v Novém Jičíně, kde jsme dojížděli na návštěvy. Potom jsme ho vozili na chemoterapie, kontroly, a různé po vyšetřeních. Poslední etapa jeho života začala koncem dubna, kdy začal slábnout. Přestal chodit ven, postupně ztrácel sílu, hubnul ... Po celou tu dobu jsme všichni fungovali jako jeden celek. Manžel i jeho dva bratři, my snachy i všechny vnučky a vnuk se zapojili do péče o dědečka a taky o péči a podporu babičky (tchýně).

Musím říct, že toto období, byť nebylo lehké a člověk se těžko vyrovnával s realitou, kdy na vlastní oči viděl, jak se mu ztrácí jeho milovaná osoba, tak musím říct, že tento čas byl velkou zkušeností a zároveň velkým požehnáním pro mě osobně. Troufám si říct, že i pro celou rodinu. Celé toto období probíhalo v pokoji, ve smíření, ve vzájemné spolupráci, v ochotě se na všem domluvit a ve skvělé organizaci všech nás blízkých cokoliv zajistit a vyřídit. Přestože jsme všichni pracující a já mám ještě i dítě po-



vinné školní docházky, tak díky tomu, že jsme se o péči dokázali podělit, tak jsme to zvládali jak časově, tak psychicky.

Pro mě osobně to bylo první setkání s takovou situací a přijala jsem to, jako samozřejmost. Vůbec mě nenapadlo pohlížet na ni jako zátěž nebo těžkost. Přineslo mi to možnost uvědomění si velkého obohacení, které přináší život mezi staršími a mladšími. Taky schopnost podívat se na věc z jiného úhlu. Nevnímat jen obtíže spojené s životem mezi dvěma nebo třemi generacemi, ale vidět i jeho světlé body. Nejmocnější chvíle byla, kdy byl tatínek odvolán na věčnost. Byla to sobota 28. května – opět jsme se všichni sešli a společně jsme prožívali ten velký bol. Zapálili jsme svíčku, četli jsme Boží slovo, drželi se v náruči a plakali. Ale byli jsme všichni spolu, spolu s tatínkem, čtyři generace. Ten čas byl velmi emocionálně silný, smutný a přitom krásný. Čas pokoje, smíření, jednoty a lásky.

Tato zkušenost mě vnitřně velmi obohatila a posunula i můj pohled na mezigenerační soužití. Uvědomila jsem

Lucie Lasotová







Zařídili jsme mu samostatný pokoj v přízemí našeho domu, aby měl vše po ruce a nemusel do schodů. Byli jsme rádi, že s ním můžeme trávit více času, že i náš tehdy sedmiletý syn má ke svému dědovi blíže, protože věkovým rozdílem byl spíše jeho pradědou. Svě síly, čas a pozornost jsme dělili mezi vodění dětí do školy a na kroužky, nákupy, vaření, úklid domácnosti, zajištění péče o tatínka a s tím i skloubením péče o rodinu, dům a zahradu. No řeknu vám, přitom všem si udržet dobrou náladu a nadhled dávalo někdy docela zabrat.

Zdravotní stav tatínka se prudce zhoršil a přes všechnu snahu nebylo v našich silách v péči pokračovat. Nyní péče o tatínka pokračuje v domově pro seniory SAREPTA Komorní Lhotka, a my jako rodina jej pravidelně

si jak velký dar je mít rodiče, mít možnost je obejmout, vidět jejich pohled, slyšet jejich hlas, a nejen to. Uvědomila jsem si, kolik máme společných vzpomínek, zážitků, zkušeností.

Uvědomila jsem si, jaký velký vzor jsou prarodiče i pro své vnuky. Kolik životního moudra bylo vyřčeno z úst staršího životem zkušeného dědečka a jakým skvělým životním vzorem byl pro nás všechny – děti, vnuky i pravnučky. Tímto svědectvím bych chtěla všechny povzbudit a podpořit v budování a upevňování mezigeneračních vztahů. Vzájemný kontakt prarodičů s dětmi, vnučaty, pravnoučaty. Protože pro starší generaci jsou přiměřená setkání s mladými zdrojem energie a povzbuzení; pro mladší zase zdrojem moudrostí, pokladnici vzpomínek a střípků z minulosti. Sendvičová generace není jen těžká a náročná, je i krásná a obohacující, proto využijme přednosti, které nám nabízí. Nezapomeňme, že i my budeme starší a starší. Děkuje Pánu Bohu za každý přidaný den a prosíme, abychom jej dovedli užít k chvále Páně a službě bližním! A společně se na příslib, který čteme u Izajáše 46: „Já sám až do vašeho stáří, až do šedin vás budu nosit. Já jsem vás učinil a já vás ponesu, budu vás nosit a zachráním.“ (Iz 46, 4)

## DOMOV JE TAM, KDE JE RODINA, A PÉČE ZNAMENÁ BÝT CO NEJVÍCE SPOLU, ZNAMENÁ LÁSKU V CELÉ SVĚ ŠÍŘI

**Úplná péče o svého rodiče začala úmrtím mé maminky, která zemřela ve svých nedožitých sedmdesáti letech. Společně s manželem jsme se rozhodli pro společné bydlení s tehdy 80 letým tatínkem.**

navštěvujeme, bereme jej k nám domů, na procházku, na nákup, dáme si spolu kávu, povídáme si a díky tomu, že bydlíme opravdu kousek, tak i zaskočíme kdykoliv pozdravit a prohodit pár slov. Vnímáme spokojenost tatínka s tímto řešením. Pracovníci domova se o tatínka starají skvěle, trůfám si říct, že zde našel nový domov. A i když je to někdy s naším tatínkem složité, vždy se tam setkáme s úsměvem, vlídným slovem a pochopením. Pět let jsem intenzivně péči rozdělovala mezi tatínka, rodinu, práci a domácnost. Bylo to období náročné, ale přece rodiče se o nás starají celý život a je jedno kolik nám je let, vždy se nám

snaží být nápomocní a když už to fyzicky nelze činem, tak alespoň slovem. Protože jak řekla Matka Tereza: „Láska začíná péčí o ty nejbližší, ty doma.“ Čas naší péče byl pro nás časem sdílení, komunikace, příkladu, našim dětem předal ty nejlepší vzory a impulsy do budoucna.

Zlatka Valentová





## HRDINSTVÍ NA OBOU STRANÁCH

**„Dnes v noci mi zlámala nos“, říká emotivně osmdesátiletý pán, když přišla asistentka na službu. Pečující, o něco mladší manželka pána, se směje. „Nešlo to vydržet, celou noc volal všechny kamarády a kamarádky z dětství. Zakroutila jsem mu nosem. Nedal si říct, nebylo zbylí. Bála jsem se, že to uslyší všichni sousedé v paneláku“, omlouvá se paní. Nos zlomený nebyl, nebyl ani nijak červený. I když pán trpěl syndromem demence, na zásah manželky v noci si ale vzpomněl. Zážitky zřejmě doprovodily silné emoce.**

Ivana Andrášková



Upřímně, vůbec jsem se tomu, trochu úsměvnému příběhu na poradě našeho týmu, nedivila. Vzpomněla jsem si totiž na volání svého otce pozdě večer, když jsem se snažila usnout nebo brzo ráno o víkend, když jsem si chtěla přispat, než jsme s maminkou chystaly ranní sobotní rituál koupání. Svého otce jsem měla moc ráda. Když stárnul, několikrát jsem od něj slyšela, že by mě, jako dceru, nechtěl zatěžovat péčí o sebe sama. Pochopila jsem, že šlo především o stud. Otec byl vždy mužem činu, aktivit, pomoci druhým a lásky k Bohu. Prostě krásný člověk. Pak se role obrátila. Nikdo z nás dětí ani maminka si neuměla představit, že by stáří prožil v domově. Takže mezi představou tatínka o své případné péči a představou nejbližší rodiny, nebyla počáteční shoda. Přesto si myslím, že tatínek péči nakonec rád přijal a zůstal téměř do samého konce doma mezi nejbližšími.

To mě přivádí k otázce, kterou jsem slyšela od ředitelky rakouské Diakonie: „Co je těžší? Pečovat o druhého nebo nechat o sebe pečovat?“ Ztratit privátní a intimní zónu a muset ji sdílet s druhým, nechat druhé koukat na vlastní chování, projevy a emoce, které bychom někdy nechali raději za dveřmi. To vše představuje významný zásah do života. Pečující i opečovávaní prožívají těžké chvíle adaptace na pečování: stud, nejistotu, strach a obavy, nervozitu, výbušnost, náladovost, smutek a možná i depresi. Jak z toho ven? Těžko budeme v tomto směru vzdělávat blízkého, o kterého se staráme. Myslím, že cesta vede k pomoci a podpoře pečujícího tak, aby rostl v teoretických znalostech a praktických dovednostech, a byly podpořeny jeho fyzické a psychické síly.

Říkáte si, teoretické znalosti? Ano, o nabízené systémové sociální a zdravotní podpoře (příspěvky na péči nebo na zvláštní pomůcku, čerpání sociálních ambulantních a terénních služeb, zdravotních terénních služeb, úhrada kompenzačních a inkontinenčních pomůcek), ale také o nezbytnosti zachování práv opečovávaných, principu partnerství v péči, důstojné komunikace a laskavé péče s přizpůsobeným tempem. Je důležité, aby pečující vědomě čerpal fyzické a psychické síly. Naplánoval si odpočinek doma nebo venku, na chvíli péči předal rodině nebo sociálním službám a odjel, procvičil tělo, poklábosil s přáteli, poradil se s odborníky na duši a sdílel břemeno péče s dalšími pečujícími. To jsou příklady nástrojů prevence vyčerpání a izolace.

Pomoc a podpora pečujícím, jinými slovy solidarita s pečujícími, se v procesu domácí péče může díít ze strany rodiny, komunity a státu. To platí i v případě sendvičové péče, která není jednoduchá, ale může být obohacující. Nezbytné jsou však fungující vztahy v rodině, pochopení a sdílená péče. V jedné chvíli jsem dělila starost a péči mezi dospívající kluky, chronicky nemocného syna, narozené vnučky a tatínka. Ale všichni jsme se navzájem měli. Kluci pomáhali v péči o dědu. Vozili ho autem k lékaři, v invalidním vozíku na procházku nebo zahradu, točili s ním videa a poslouchali jeho vyprávění, která s úbytkem tělesných a duševních sil pozvolna zanikala. Dodnes vzpomínáme v myšlenkách i v obrazech na náročné chvíle, ale i úsměvné historky. Neměnili bychom.



**P**odle čeho poznáme kvalitu dalšího vzdělávání? Poznávacích znaků je celá řada – kvalita lektorů, úroveň studijních materiálů, využitelnost vzdělávání pro praxi, udělené akreditační vzdelávacích programů, celkový přístup vzdělávací instituce k účastníkům vzdělávání, zázemí pro realizaci vzdělávání či dobrá káva. A v neposlední řadě to jsou reference účastníků vzdělávání. Pro letošní rok proto oslovíme 4 naše kolegy z praxe a zeptáme se, jaké jsou jejich zpětné vazby na absolvované semináře. První oslovenou je paní Zuzana Holinková, která pracuje ve službě BETHEL Český Těšín jako sociální pracovníce.

### Jak dlouho působíte ve službě BETHEL Český Těšín? Co Vás na práci nejvíce baví?

„Tento rok v únoru to bude 7 let, co působím ve středisku BETHEL Český Těšín. Na této práci mě nejvíce baví to, že v naší službě dokážeme pomoci lidem v jejich nepříznivé sociální situaci a tím jim ulevíme od jejich aktuálních problémů. Naše práce je velmi rozmanitá. Tím neupadáme do stereotypu a stále máme různá témata k řešení. Jsem ráda za práci s lidmi. Zajímají mě jejich mnohdy hodně bohaté životní příběhy a dělá mi radost, když se s uživateli služby dokážeme domluvit na krocích, které vedou k řešení jejich problémů, ale také když se spolu dokážeme zasmát. Na své práci mám ráda i náš pracovní kolektiv, který je milý, vtipný, svou práci dělá rád, má rád uživatele služby a pracuje zodpovědně.“

Ve Slezské diakonii podporujeme další profesní rozvoj kolegů v sociálních službách. V loňském roce realizoval Diakonický institut 105 vzdělávacích aktivit, kterých se zúčastnilo celkově 1262 účastníků. A co pro Vás chystáme pro letošní rok? V nabídce Diakonického institutu naleznete

**První témata jsou již vyhlášena a můžete se na ně hlásit: [www.dinstitut.cz](http://www.dinstitut.cz)**  
**Asertivita v sociálních službách – 20.4.2023**  
**Psychologické aspekty procesu odpuštění – 4.5.2023**  
**Bazální stimulace – duben, květen a červen 2023**



### Která témata školení z Diakonického institutu Vás nejvíce obohatila?

„První školení, které jsem absolvovala v březnu 2022 se zabývalo prací s nemotivovaným klientem. Tento kurz probíhal online. Kurz mě naučil, že pokud je klient nemotivovaný, nelze mu motivaci „vnutit“. Pomohl mi pochopit, jaké cíle jsou pro klienta realistické a to, že co si myslím já, že je pro uživatele nejlepší, neznamená, že je to pro něj opravdu nejlepší, nebo že můj pohled na věc uživatel sdílí či by měl sdílet.“

Další kurz proběhl v říjnu 2022 a byl zaměřen na konflikty, agresi a jejich předcházení. Toto téma mi bylo velmi blízké, jelikož se někdy v práci do konfliktních situací i situací spojených s agresivitou dostáváme. Jelikož v práci chceme být opravdu co nejvíce profesionální, potřebujeme se naučit, jak tyto situace s klidem a co nejlépe zvládat. Základem pro nás je bezpečnost, a tedy změnit konfliktní situaci na nekonfliktní a situaci jednoduše řečeno uklidnit. Tento kurz mě také obohatil v osobním životě, jelikož i tam se každý z nás s konflikty občas potýká.

Kurz první psychologické pomoci byl pro mě také velmi důležitý, jelikož většina, ne-li všichni uživatelé, se ve svém životě potýkali s traumatem nebo si s sebou stále nějaké nesou. Pro naši práci je velmi důležité umět naslouchat, podat pomocnou ruku a stabilizovat jejich aktuální stav. Někdy se ve službě setkáváme s tím, že přijde nový uživatel ve špatném psychickém stavu a být nejsme psychologové, paní lektorka nás navedla, jak s lidmi v této situaci komunikovat, co jim nabídnout a neublížit jim ještě víc. Myslím si, že pro osoby bez příštěší je velmi významné mít pocit bezpečí a vědět, že mají v okolí někoho, na koho se mohou obrátit.“

kurzy, které si počátkem roku 2023 sami vybrali kolegové v přímé práci. Mezi tématy, na která se můžete těšit, je například Efektivní vyhodnocování kvality sociálních služeb, Individuální plánování, Práce s motivací klienta, Komunikace s lidmi s duševním onemocněním, Konflikty a agrese v sociálních službách - jejich předcházení a efektivní zvládnání a mnoho dalších.

Lucie Ližičková



Rozhovor:  
Zuzana Holinková

VZDĚLÁVÁNÍ



J

iž tradičně proběhly 7. prosince oslavy pracovních jubileí našich kolegů. Program slavnostního odpoledne zahájil svým vystoupením Tomáš Chodurek, žák ostravské pobočky školy Slezské diakonie v doprovodu svého učitele a zahraničního dobrovolníka ze Španělska. Jako první převzali poděkování z rukou paní ředitelky Zuzany Filipkové a emeritního ředitele a místopředsedy představenstva pana Česlava Santaria kolegové, kteří jsou ve Slezské diakonii 10 či 20 let. Za jejich práci jim písní poděkovali i naši hosté, Kristýna s Veronikou a také mažoretky ze střediska volného času AMOS v Českém Těšíně.

Oslavy byly jubilejní nejen pro naše oslavence, ale i pro všechny, kdo se na organizaci této akce pro naše zaměstnance podílejí. Je to totiž již 10 let, kdy tuto akci pořádáme, a proto byl pro všechny připraven i jubilejní dort, u kterého jsme společně zavzpomínali na předchozí ročníky. Oslavy byly výjimečné ale i z dalšího důvodu – poprvé jsme přivítali oslavence, který slavil neuvěřitelných 30 let práce ve Slezské diakonii, pana Petra Wiselku, vedoucího Oblasti Frýdek-Místek, Třinec.

Speciálním překvapením pro Petra k tomuto krásnému výročí byla „Petrova pracovní zlatička“. Možná se ptáte, o co šlo? Připravili jsme si pro něj několik otázek na různá témata a po každé Petrově odpovědi jsme se podívali na předtočená videa, jak stejnou věc vidí vedoucí středisek v jeho oblasti. Co by Petr podnikl na pustém ostrově či jak by naložil s 10 milionovou výhrou? Odpovědi vedoucích byly často překvapivé a jejich kreativita a smysl pro humor pobavila všechny přítomné. Věřím, že i toto jsou vlastnosti, které Petr na svých lidech oceňuje, a jak sám řekl, jsou to právě jeho kolegové a lidé kolem něj, kteří mu pomáhají zvládat mnohé nelehké situace, díky kterým se do práce stále těší. I pro Petra byly za dlouhé roky jeho práce pro Slezskou diakonii připraveny krásné písně, tentokrát slečny Kláry Sikorové s Vojtěchem Špillarrem.

Ještě jednou děkujeme všem oslavencům za jejich práci, vytrvalost, odvahu postavit se často nelehkým výzvám a přístup jak ke klientům, tak jeden k druhému. Do dalších let jim přejeme pevné zdraví, hojnost Božího požehnání a radost do každého dalšího dne.

Lenka Waszutová

PERSONALISTIKA  
PERSONALISTIKA





**V** dnešní době je potravinová pomoc velmi užitečná. Neumím si představit, že bychom jinak v této chvíli žili slušně. Mám dvě děti, sedmiletou dceru, která má bezlepkovou dietu, a čtrnáctiletého syna. Bohužel jsem velmi nemocná a musím chodit pravidelně na vyšetření. Čeká mě taky náročná operace. Protože je pro mě tato situace po psychické stránce velmi obtížná, potřebovala jsem již i vyhledat psychologa. Jsem vděčná a moc ráda, že když na výdejnu přijdu, tak tam jsou paní vždy vstřícné. Nestalo se mi, že by tady byl někdo konfliktní. Zkrátka, jejich přístup byl vždy dobrý. Pokud jsem potřebovala i ty bezlepkové potraviny, tak když byla možnost, pomohli mi i v tomto.

Navštěvuji službu sociální asistenci Slezské diakonie, mám tam podporu a pomoc, abych to v tom životě zvládala. I v současné situaci, kdy jsou ceny všeho tak vysoké a já zažívám těžkou situaci i v oblasti bydlení, si té možnosti moc vážím. V oblasti potravinové pomoci mě trápí možná jen ty velmi dlouhé fronty před dveřma, pokud by byl jiný ten systém, tak by to bylo asi dobré, lidé tady jezdí z daleka, i z Frýdlantu například.

Hrozně ráda vařím a jsem opravdu ráda, když lidem chutná. I moje dcerka je už takový malý kuchtík. Nestydím se za to, že musím jít pro potravinovou pomoc, hovořím o této pomoci, které se mi dostává, i na sociálních sítích. Radím ostatním maminkám, které se v takové stejně obtížné situaci ocitnou, ale je ještě spousta maminek, které se za takovou podporu stydí a o pomoc si neřeknou.

Co bych si přála je, aby více maminek, které to v životě nemají lehké, našlo cestu k této potravinové pomoci a mělo tak tu svou situaci malinko lepší.

**Rozhovor s paní Jarmilou vedla:  
Renáta Větrovcová**



Po rozvodu jsem byla ve velmi složité životní situaci a o možné pomoci jsem se dozvěděla prostřednictvím Facebooku. Jednou jsem narazila na článek ze Slezské diakonie, našla jsem kontakty, zavolala jsem a okamžitě mi vyšli vstříc s pomocí. Řekli mi jaké mám možnosti, kde najdu pomoc, s čím mohu pomoci, kde si mohu vyřídit dávky, najít pomoc psychologa a především mi pomohli s potravinovou situací. Naše situace byla opravdu v té chvíli velmi zlá.

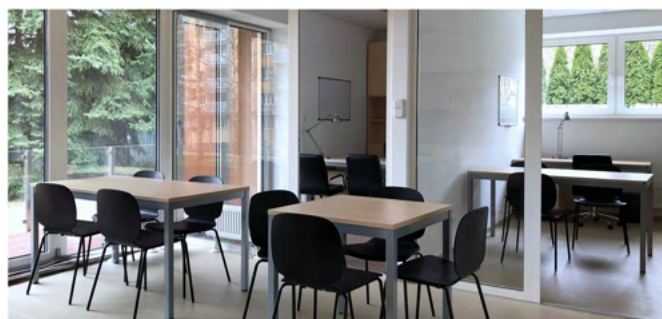
**MŮJ PŘÍBĚH**



V roce 1967 se v Kopřivnici zároveň s panelákem, který místní nazývají podle tvaru „hokejka“, začala stavět výměníková stanice. Na ulici Školní původně stával výměník tepla. Na fotografiích je zachycen ještě před demontáží technologických zařízení uvnitř výměníku. Foto starého výměníku V roce 2015 zpracovávala paní Ing. Lenka Krhovjáčková studii pro město Kopřivnice, která měla ověřit, zda je reálné do objektu starého výměníku tepla dostat pro sociálně terapeutické dílny. Projekt podle její studie vypracovala firma EnergyBenefit z Brna. Souběžně se stavebním projektem paní Krhovjáčková projektovala i interiéry.



V roce 2019 projekt realizoval městský úřad v Kopřivnici, kde ho měl na starost odbor rozvoje města. Tuto stavbu iniciovala paní Lenka Galiová, vedoucí odboru sociálních věcí a zdravotnictví.



Sociální služba EFFATHA Kopřivnice, sociálně terapeutické dílny, byla registrována 1.5.2019 jako detašované pracoviště služby EFFATHA Nový Jičín, sociálně terapeutické dílny. Od 1.1.2020 je služba vedena jako samostatná sociální služba EFFATHA Kopřivnice, sociálně terapeutické dílny.

Jsme vděční za to, že můžeme pracovat v krásných, moderních a funkčních prostorech, a to s klienty s mentálním a kombinovaným postižením, kteří se tady cítí bezpečně a mohou rozvíjet své dovednosti.

**Děkujeme.**

**Kateřina Ryšková**







**MILÍ ČTENÁŘI INFORMÁTORU, JSME SOCIÁLNĚ AKTIVIZAČNÍ SLUŽBY SLEZSKÉ DIAKONIE JORDÁN TŘINEC. PŘESTOŽE U NÁS PROBÍHÁ DENNĚ SPOUSTA ZAJÍMAVÝCH AKTIVIT, JSME RÁDI, ŽE MÁME MOŽNOST PRAVIDELNĚ VYRÁŽET VEN. SPOLU S NAŠIMI KLIENTY POZNÁVÁME NOVÁ MÍSTA NEJEN V OKOLÍ TŘINCE.**

V roce 2022 jsme zorganizovali okolo třiceti procházek, výletů nebo výslapů. Dnes máme právě my tu přednost inspirovat vás jedním z nich. Vybrali jsme výlet do nejuvýchodnější části naší země. Podnikli jsme ho jednu krásnou slunečnou středu v říjnu.

Vyjíždíme z autobusového stanoviště v Třinci v 9:04. Trasa, kterou jsme zvolili, začíná na konečné autobusu Bukovec, škola. Dále už musíme po svých. Nachází se zde rozcestník, ale my i bez něj víme, že se máme vydat po cyklotrase 561, Radegast Trojmezí. Zdoláváme asi 1,5 km mírnějšího stoupání. Cesta se vine mezi domky, závěr tohoto úseku po betonem zpevněné stezce mezi poli. V tuto chvíli se nacházíme na malém kopečku a místě, kterému se říká „Za Kempou“. Vidíme vrcholky Bahence, Gírové nebo nedaleké vrchy našich polských sousedů. I zde nám může v další cestě pomoci rozcestník. V této chvíli seloučíme s cyklotrasou, která pokračuje směr Hřčava. My následujeme zelenou (v mapě označená jako Stezka Českem). Čeká nás mírné klesání po zpevněné, později asfaltové cestě, a necelý kilometr k dalšímu rozcestníku. To už budeme téměř v cíli naší dnešní výpravy. Odsud je to jen nějakých 500 m po naučné stezce Přírodní rezervace Bukovec a nejuvýchodnější bod ČR. V cíli se ocitáme uprostřed lesa. Protéká zde říčka Oleška. K odpočinku a svačině využíváme lavičky s přístřeškem a díky tomu, že ještě neskončila bohatá houbová sezóna, vydáváme se na průzkum okolí. Jsme odměněni několika hříbkami.

Po aktivním odpočinku se rozhodujeme, že zpátky nepůjdeme stejnou trasou, ale sejdemo po zelené k hraničnímu přechodu, odkud se vydáme vlevo po hlavní silnici a zároveň cyklotrase 56, Krakov-Morava-Vídeň až k areálu Kempaland. Zde si dáme zaslouženou obědovou pauzu – volíme příjemné prostředí restaurace Pod Kypóm. Alternativou, která se zde nabízí, je Hotel Kempa. Zpět do Třince se vracíme ve 13:10 rovnou od hotelu (zastávka Ski-areál Kempaland). V jiném případě bychom ještě museli popojít něco přes kilometr na zastávku Bukovec, u Turka, odkud jezdí autobusy směr Jablunkov (a dále Třinec) v pracovní dny přibližně každou půlhodinu.

Celkem jsme dnes ušli něco málo přes 5 km s převýšením okolo 200 m.

Pokud vás náš výlet inspiroval, ale chcete se do těchto končin vydat autem, odbočíte v Jablunkově směr Bukovec a pojedete po silnici 01149 až k hraničnímu přechodu s Polskem. Těsně před ním odbočíte vpravo na vedlejší silnici, která vás asi po 600 metrech přivede na malé parkoviště. Odsud už musíte pěšky popsanou asi půlkilometrovou trasou, na kterou vás navede ukazatel. Na zpáteční cestě se můžete zastavit v již zmíněném Kempalandu.

Zdatnější turisté si mohou naši pěší trasu prodloužit tak, že z konečné autobusu Bukovec, škola vystoupají nejprve po červené směr Komorovský gruň-osada a poté sejdou do cíle po zelené Na Dílek, okolo Sušského vrchu a přes již zmíněný kopeček Za Kempou. Tato jednosměrná trasa má 5,3 km s 225 výškovými metry. Pak už záleží jen na vás, jakou zpáteční trasu si zvolíte, můžete následovat třeba tu naši.

Šťastnou cestu přejí pracovníci i klienti JORDÁNU Třinec.








## NOVOROČNÍ BOHOSLUŽBA VE SLEZSKÉ DIAKONII



 **Slezská diakonie**

 [www.slezskadiakonie.cz](http://www.slezskadiakonie.cz)



558 764 333 

Vydává: Slezská diakonie, Na Nivách 7, 737 01 Český Těšín, tel.: 558 764 333, [ustredi@slezskadiakonie.cz](mailto:ustredi@slezskadiakonie.cz), IČO: 65468562, č.ú.: 23035791/0100.

Odpořevdný redaktor: Mgr. Renáta Větrovcová, [r.vetrovcova@slezskadiakonie.cz](mailto:r.vetrovcova@slezskadiakonie.cz), grafická úprava: Pavel Pluhař, korektura: Matěj Rösner.

Titulní foto: Milan Letošník. Vychází 4x ročně, březen, červen, září, prosinec 2023. Vydání povoleno rozhodnutím MK ČR, E 12139. [www.slezskadiakonie.cz](http://www.slezskadiakonie.cz)